

GWはどんなふうにご過ごしているかな？
体を動かすのに気持ちのいい季節だから、外でたくさん遊べる
といいね。楽しかった話を先生たちに聞かせてください！



5月の目標

新しいクラスは慣れたかな？少しずつレベルアップした技に挑戦しよう

☆年少少クラス <月別集中パート/ボール、マット導入>

5/13	ボール特性を知ろう
5/20	手足を使ってボールで遊ぼう
5/27	狙ってボールを投げてみよう

☆年少クラス <月別集中パート/マット、ラン導入>

5/13	いろいろな転がり方で回転感覚を身につけよう
5/20	前転、後転に挑戦しよう
5/27	きれいな前転の仕方を身につけよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ラン、縄跳び>

5/13	ラン（速く走る練習、様々なステップ）、縄跳び（前跳び、後ろ跳び、連続跳び）
5/20	ラン（リアクション、方向転換）、縄跳び（あや跳び、大縄練習）
5/27	ラン（走りとステップを織り交ぜる）、縄跳び（いろいろな跳び方に挑戦、大縄でタイミングよく跳ぼう）

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び、蹴る>

5/13	縄跳び（前跳び、後ろ跳び）、蹴る（リフティング）
5/20	縄跳び（交差跳び、あや跳び）、蹴る（ジグザグでドリブル）
5/27	縄跳び（大縄8の字跳び）、蹴る（ドリブル+シュート）

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートと上半身強化です。鉄棒を使って腕の力をたくさん使おう！

※レッスン内でのお客様のマスク着用につきましては、選択性いたします。

- ・スポーツ庁より、十分に呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクが指摘されていることから、各ご家庭の判断でマスク着用はなしで受講していただいても構いません。
- ・レッスン中は、感染予防対策として対人の間隔を広く保ち、熱中症対策として、水分補給や休憩を十分にとるように、注意いたします。

※共有道具(鉄棒や跳び箱など)の使用につきましては、下記を徹底します。

- ・レッスン開始および終了後に用具のアルコール消毒
- ・使用するパート終了後にお子さま、指導者の手指アルコール消毒

※新型コロナウイルスのLACでの対策を載せております。会員さま(保護者さま)へのお願いも載せておりますので、ご確認、ご協力を引き続きよろしくお願い致します。

https://little-athlete.com/information/pdf/info-20230331_suidoubashi.pdf